



ARTÍCULOS
Y NOTAS

Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



Cuando nos sentimos felices con nuestras vidas y podemos sentirnos satisfechos con ella, nos volvemos mejores personas.

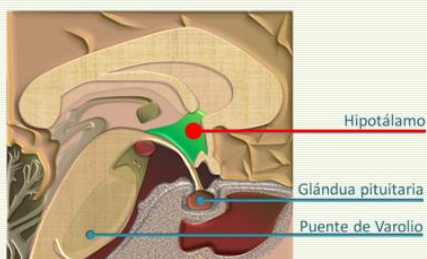
Nse. Marita Castro

Una Neurohormona, la oxitocina, parece ser uno de los mensajeros químicos de nuestro cerebro responsable de estas sensaciones. Construir contextos humanos que nos permitan estimularla podría ser una excelente propuesta para poder expresar lo mejor de nosotros.



Hasta ahora se consideraba a la presencia de la oxitocina, como parte de las sensaciones de confianza y de relaciones amigables con los otros, pero un nuevo estudio presentado este año (2010), en la reunión anual de la Sociedad de Neurociencias en San Diego, considera que también podría estar relacionada con la sensación de bienestar.

¿Qué es una Neurohormona? Son hormonas producidas por neuronas, generalmente del hipotálamo. Entre ellas se encuentra la oxitocina. En muchos casos la misma sustancia es producida por neuronas y un órgano, tal es el caso de la oxitocina, que es producida por neuronas del hipotálamo, pero también es producida por células del cuerpo lúteo del ovario, siendo clasificada como neurohormona en el primer caso y como hormona en el segundo.

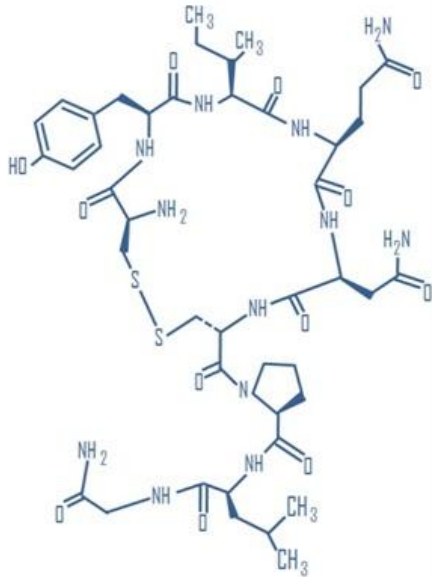


La investigación, se realizó en un grupo de mujeres, aquellas que tenían niveles mayores de oxitocina declararon sentir gran satisfacción al pensar en sus vidas.

El Dr. Paul Zak, de la Claremont Graduate University en California, autor de este estudio y de muchos otros sobre esta neurohormona, expresa que el mismo revela la base biológica para las conexiones sociales y que la oxitocina, forma parte de los mecanismos cerebrales que sirven para hacernos felices.



Oxitocina



La oxitocina, es a la vez una hormona y un neurotransmisor. Promueve la confianza y cooperación y se ha encontrado que las personas con una mayor densidad de receptores cerebrales de oxitocina muestran más empatía y generosidad. También se ha observado que la inhalación de oxitocina promueve la cooperación y reduce la tendencia a aprovecharse de los demás en beneficio propio.

Zak y su equipo de profesionales, tomaron muestras de sangre a las participantes del estudio, antes y después de haber recibido un regalo de 24 dólares de un extraño. Una vez que recibían el regalo, debían completar un cuestionario, y luego del mismo, podían si lo deseaban reintegrar una parte de lo recibido a la persona desconocida.

Los investigadores encontraron que las mujeres que mostraron los mayores aumentos de oxitocina después de recibir el regalo, estaban más satisfechas con sus vidas, poseían mayor resistencia a la adversidad y eran menos propensas a deprimirse. Además aquellas que habían compartido en mayor medida el dinero, eran las más felices y las que sentían mayor confianza en los otros.

Si bien el estudio no puede definir, si es la oxitocina lo que hace a la gente feliz, o si la gente más feliz libera mayor nivel de oxitocina, lo que sí es importante, es considerar el nuevo rol de esta neurohormona. Si logramos consolidar en nuestra memoria que compartir con los

otros nos ayuda a ser más felices y sentir satisfacción por nuestra vida, tal vez la generosidad sería la noticia más importantes y cotidiana de difundir, ya que como seres sociales aprendemos y nos contagiamos de las acciones de los otros.

Más Artículos: [Click aquí](#)